



かぼちゃのミートソース炒め



材料 (大人2人子ども1人分)

かぼちゃ	250g(1/4 個)
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	75g(1/3 個)
油	少々
ケチャップ	25g(小さじ5)
中濃ソース	10g(小さじ2弱)
コンソメ	少々

つくり方

- ① かぼちゃは 0.5~1センチほどの厚みの短冊切りにして 5 分ほど蒸す。(電子レンジで加熱でも OK)
- ② 玉ねぎを薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、豚ひき肉、玉ねぎを炒めて、しんなりしたらケチャップ、中濃ソース、コンソメを入れて炒める。
- ④ ③に①のかぼちゃを入れ、炒め合わせたら完成。